



Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman

Volume 5, Nomor 2, Tahun 2019

Tersedia Online: <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>

e-ISSN 2477-6300

## PERILAKU LANJUT USIA YANG MENGALAMI KESEPIAN DAN IMPLIKASINYA PADA KONSELING ISLAM

Irman

IAIN Batusangkar

[irman@iainbatusangkar.ac.id](mailto:irman@iainbatusangkar.ac.id)

### ABSTRAK

Kesepian yang dialami lansia di panti jompo memberi dampak negatif pada perilaku sosial. Peneliti ingin mengungkapkan perilaku lansia yang mengalami kesepian dan implikasinya terhadap konseling. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan responden lansia yang mengalami kesepian di panti jompo Kasih Sayang Ibu di Batusangkar. Adapun teknik yang digunakan untuk mengambil data yaitu melalui wawancara yang mendalam dan pengamatan. Analisis data menggunakan teori miless & Huberman, dan uji keabsahan data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menemukan beberapa hal; Pertama, munculnya perilaku negatif dan salah suai lansia yang mengalami kesepian, dan perilaku tersebut muncul sebagai akibat ketidakmampuan dalam mengelola perasaan. Kedua, adanya usaha yang dilakukan lansia untuk menghilangkan kesepian, diantara yaitu melalui kegiatan ibadah dan berdiskusi dengan orang dipercaya. Ketiga, perilaku lansia yang mengalami kesepian dan usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi kesepian tersebut berimplikasi pada penerapan konseling Islam, khususnya dari sisi interaksi sosial dan pengelolaan perasaan berlandaskan nilai-nilai Islam, serta pemantapan nilai-nilai ibadah sebagai usaha untuk mengatasi kesepian.

**Kata Kunci:** Lansia; Kesepian; Konseling Islam

### ABSTRACT

*The loneliness experienced by the elderly in nursing homes has a negative impact on social behavior. The researcher wants to reveal the behavior of the elderly who experience loneliness and its implications for counseling. This research uses descriptive qualitative method, with elderly respondents who experience loneliness in nursing homes Mother's Love in Batusangkar. The technique used to retrieve data is through in-depth interviews and observations. Data analysis using the theory of Miless & Huberman, and data validity testing using triangulation. The results of the study found several things; First, the emergence of negative behavior and wrong elderly people who experience loneliness, and the behavior appears as a result of the inability to manage feelings. Secondly, there is an attempt by the elderly to eliminate loneliness, between, namely through worship activities and discussions with trusted people. Third, the behavior of the elderly who experience loneliness and the efforts that have been made to overcome loneliness have implications for the application of Islamic counseling, especially in terms of social interaction and management of feelings based on Islamic values, and the strengthening of worship values as an effort to overcome loneliness.*

**Keywords:** Elderly; Lonely; Islamic Counseling

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) menjalani kehidupan dengan berbagai dinamikanya. Ada lansia menjalani hari-hari tuanya dengan perasaan bahagia, dan sebaliknya ada juga lansia menjalani kehidupannya dengan kesedihan dan penderitaan. Lansia menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 Tahun 1998 yang berisi tentang kesejahteraan lansia, menetapkan bahwa lansia adalah kelompok masyarakat yang berumur 60 tahun ke atas. Secara umum, lansia akan mengalami penurunan fungsi-fungsi psikis dan mengalami kelabilan psikis.

Semua manusia akan menjalani tahap proses perkembangan mulai dari embrio sampai menuju lansia jika umurnya sampai, hal ini dijelaskan Allah dalam firmannya; “Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya” (QS. Al-Hajj: 5).

Kata pikun dalam Al-Qur'an menggambarkan keterbatasan kognitif lansia yang berdampak pada psikis dan psikis lansia. Artinya lansia merupakan individu yang sangat membutuhkan perhatian dan pelayanan khusus karena keterbatasannya tersebut, terutama dari anggota keluarga. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Allah dalam firmanNya; “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya, jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia” (QS. Al-Ira': 23).

Ayat di atas ini menjelaskan bahwa kewajiban anggota keluarga untuk memberikan pelayanan yang baik dengan berinteraksi sosial yang santun. Hal ini disebabkan lansia memiliki keterbatasan psikis dan rentan terhadap serangan berbagai penyakit. Dari sisi psikologis lansia memiliki kelabilan emosi ditandai dengan sifat sensitif, mudah tersinggung, marah dan sedih. Ketika anggota keluarga dan orang lain tidak memberikan pelayanan yang baik, akan mendorong munculnya berbagai persoalan psikologis. Silvianetri (2019: 75) mengungkapkan bahwa Interaksi sosial yang baik

akan menimbulkan kebahagiaan dan kenyamanan. Kondisi psikologis dalam interaksi sosial akan berpengaruh terhadap perkembangan otak. Di antara permasalahan yang dialami oleh lansia adalah merasa tidak berharga dan merasa kesepian. Dua masalah tersebut berdampak pada kondisi psikologis dan perkembangan otak lansia.

Kesepian yang dialami lansia berawal dari kurangnya perhatian anggota keluarga, dan terlebih ketika anggota keluarga mengantarkan lansia tinggal di panti jompo. Efek yang ditimbulkan ketika lansia tinggal di panti jompo yaitu merasa kesepian dalam menjalani kehidupannya. Apalagi jika lansia mempunyai keterbatasan psikis dan kurang mendapat perhatian.

Kesepian yang terlalu lama dialami lansia akan berefek pada tekanan psikologis. Banyak hal yang menyebabkan munculnya kesepian pada lansia. Afrizal (2018) masalah kematian pasangan hidup merupakan permasalahan yang sangat berat dirasakan oleh para lansia karena mereka sering dihindangi rasa kesepian. Efek dari kesepian akan terjadi perubahan kondisi psikologis dan berdampak pada psikis.

Banyak hal yang akan terjadi jika kesepian dialami lansia terlalu lama. Dampak yang paling sering timbul yaitu berkaitan dengan psikologis, yaitu stress dan bahkan ada yang sampai depresi. Li & Ma (2017: 177) menyatakan bahwa sekitar 31,2% orang tua di Tiongkok menunjukkan gejala depresi. Depresi menjadi gejala umum yang terjadi pada lansia. Bahkan Oon-aroma et al., (2019: 8) menjelaskan bahwa 62,3% lansia mengalami gangguan depresi. Hal ini mengindikasikan lansia sangat rentan mengalami depresi. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Disu et al., (2019: 1) yang menyatakan bahwa depresi merupakan masalah yang paling umum dialami oleh orang tua atau lansia. Depresi yang dialami lansia akan memiliki efek terhadap kesehatan dan bahkan akan mudah mendapat serangan penyakit yang berawal dari persoalan psikis yang disebut dengan psikosomatis.

Efek yang lebih fatal lagi jika lansia terus dibiarkan kesepian, maka akan berpotensi mengakhiri hidupnya dengan cara yang tidak benar. Mokhtari et al., (2019: 90) menyatakan bahwa tingkat kematian lansia akibat bunuh diri lebih tinggi daripada kelompok umur lainnya. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa efek dari depresi yang dialami lansia, akan berpotensi terhadap tindakan bunuh diri.

Berbagai faktor yang menyebabkan munculnya kesepian pada lansia, di antaranya adalah ; (1) kehilangan figur yang dapat memberikan perhatian, (2) kehilangan integrasi sosial, baik yang disebabkan oleh tidak adanya teman berkomunikasi, maupun adanya keengganan untuk berkomunikasi, dan (3) ditinggal oleh orang-orang yang dicintai, seperti meninggal dunia, maupun bekerja di tempat

yang jauh dan dalam waktu panjang, sehingga lansia sendirian dirumah (Septiningsih & Na'imah, 2012). Jika di lihat secara khusus ada tiga hal faktor penting yang ditemukan terkait dengan penyebab munculnya kesepian pada lansia, di antaranya kehilangan figur yang memberi perhatian, kehilangan integritas sosial dan ditinggal orang yang dicintai.

Kesepian yang dialami lansia dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan depresi. Xu et al., (2018) menjelaskan bahwa, ada tiga hal yang dikaitkan dengan depresi pada lansia, yaitu kesehatan fisik, kekecewaan dan ketidaknyamanan. Secara khusus dapat dimaknai bahwa efek yang akan ditimbulkan dari kesepian yang dialami lansia yaitu berbentuk fisik dan psikis.

Adapun efek fisik yang timbul pada lansia yaitu melemahnya daya tahan tubuh serta rentan diserang penyakit. Kondisi ini disebut psikosomatis yaitu persoalan psikis yang berefek pada kondisi fisik. Rashid et al., (2019: 1) menjelaskan bahwa gangguan kognitif akan berefek pada penurunan fungsi fisik. Sedangkan efek dari kesepian terhadap psikologis adalah lansia menjadi tidak stabil emosinya, mudah marah, murung dan sensitif. Efek yang ditimbulkan dari persoalan psikologis ini berdampak pada interaksi sosial yang kurang efektif, sulit menerima orang lain, empati rendah dan bersifat egois.

Lansia yang mengalami kesepian akan memunculkan berbagai perilaku sebagai respon dari masalah yang dialaminya. Respon positif akan memberikan dampak baik bagi kesehatan mental lansia. Sebaliknya, respon negatif akan memunculkan perilaku salah suai, yang berdampak pada fisik maupun psikis lansia.

Untuk mencegah akibat yang lebih fatal dari dampak kesepian pada lansia, perlu dicarikan solusinya. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan beribadah kepada Allah, khususnya berzikir secara khusus. Irman et al, (2019: 5) mengungkapkan bahwa *Zikir relaxation techniques in group counseling are expected can bring benefits to the body, health and spiritual aspect of human. During the relaxation, the stages of zikir are repeated over and over, as well as a quiet atmosphere that can suppress the production of adrenal hormones.*

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan tujuan untuk mendeskripsikan perilaku kesepian yang dialami lansia. Bogdan & Taylor (1992: 21) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mampu menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan, dan perilaku dari orang-orang yang diamati. Adapun yang menjadi latar penelitian adalah Panti Sosial Tresna Werda Kasih Sayang Ibu di

Batusangkar, dengan responden sebanyak 11 orang lansia yang mengalami kesepian. Instrument penelitian adalah peneliti sendiri (Lincoln & Guba, 1985). Teknik pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara yang mendalam (*deep interviewing*). Agar data yang diambil lebih terpolah peneliti menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Analisis data menggunakan teknik analisis secara kualitatif. Miles & Huberman (1994) menjelaskan bahwa untuk melakukan pengambilan data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sehingga data menjadi jenuh. Untuk melakukan analisis data ditempuh melalui tiga tahapan yaitu mereduksi data, menyajikan data dan verifikasi data. Sedangkan pengecekan keabsahan data dilakukan melalui teknik *triangulasi*, yang terdiri dari triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia yang mengalami kesepian, berdasarkan pengamatan mengamalkan perilaku mengasingkan diri, duduk termenung dengan pandangan hampa, terkadang adanya lansia duduk dengan mengerakkan bibir seperti ada yang ingin disampaikan. Perilaku lain yang teramati wajah lansia yang muram dan adanya linangan air mata.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa lansia merasakan ketidaknyamanan apalagi ketika mengingat orang-orang yang disayangi meninggalkannya di panti ini. Bahkan ada lansia menyatakan apa gunanya selama ini saya berjuang ternyata anak yang saya banggakan tidak pernah memperhatikan. Lansia mengakui, ada usaha untuk menenangkan perasaan untuk menghilangkan perasaan kesepian, namun muncul lagi rasa tidak nyaman, apalagi ketika ada orang yang bicara soal anak dan orang-orang yang terdekat menyayangnya.

Peneliti mencoba menanyakan tentang sahabat yang ada di panti, lansia menjawab sahabat memang banyak namun banyak diantaranya yang tidak mengerti dengan saya dan bahkan saya merasa sunyi diantara sahabat lainnya. Peneliti mencoba mendengarkan curahan hati lansia dengan penuh empati, ternyata lansia menampakan perilaku positif dan terlihat berkurangnya beban psikologis yang dialami lansia.

Adapun terkait dengan usaha yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kesepian, lansia menyatakan bahwa mereka telah melakukan ibadah sholat, baca Al Qur'an, berzikir mendengarkan nasehat ustazd dan kawan. Adapun hasil yang diperoleh, lansia mengakui dengan beribadah dan mendengarkan nasehat saya merasakan kenyamanan,

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

namun seketika-seketika muncul lagi perasaan kesepian.

Berdasarkan penjelasan deskripsi data di atas, ada beberapa temuan yaitu temuan pertama lansia yang mengalami kesepian memunculkan perilaku yang beragam ada yang mengasingkan diri, diam dengan pandang terlihat hampa, raut wajah yang muram, terkadang muncul linangan air mata, dan mengerakan bibir seperti ada yang ingin disampaikan. Temuan ini menunjukkan bahwa adanya perilaku negatif yang timbul akibat lansia mengalami kesepian. Perilaku negatif ini muncul secara spontan dan di luar kontrol diri.

Adapun alasan munculnya perilaku mengasingkan diri, ditemukan bahwa lansia merasa bosan, tidak nyaman, was-was, kecewa dan tidak ada harapan. Untuk menghilangkan perasaan tersebut, perilaku mengasingkan diri adalah untuk menghilangkan perasaan bosan dan tidak nyaman tersebut. Sedangkan perilaku diam dan pandangan hampa, ini terjadi karena lansia sedang berpikir tentang peristiwa-peristiwa yang menyebabkan munculnya kesepian saat ini. Adapun temuan terkait dengan munculnya linangan air mata dan kulit komat kamit, hal ini terjadi karena adanya perasaan menyesal terhadap apa yang telah dilakukan terhadap anggota keluarga. Berdasarkan penjelasan di atas munculnya perilaku negatif pada lansia yang mengalami kesepian disebabkan karena ketidakmampuan mengelola perasaan dalam merespon kesepian.

Temuan kedua perilaku interaksi sosial lansia yang mengalami kesepian, ditemukan perilaku nonverbal yaitu menatap dengan hampa, wajah murung, ekspresi emosi terkadang tidak sesuai dengan konteks, respon terhadap lawan bicara terkadang kurang sesuai. Adapun perilaku komunikasi verbal adalah topik pembicaraan dalam interaksi beralih alih dan munculnya pengulangan kalimat yang sama dalam berbicara. Interaksi non verbal muncul akibat dari ketidakmampuan lansia dalam mengendalikan gejolak emosi karena kesepian yang dialaminya. Selanjutnya, munculnya perilaku verbal yang tidak diharapkan dalam berinteraksi sosial diakibatkan ketidakfokusan lansia dalam berinteraksi dengan orang lain sebagai akibat dari kesepian yang dialami.

Temuan ketiga, usaha yang dilakukan lansia untuk merespon perasaan sedih yaitu melakukan ibadah sholat, berzikir, baca Al Qut'an dan berdiskusi dengan orang lain, ternyata lansia merasakan sedikit lebih nyaman. Temuan ini menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku dan perasaan ketika lansia melakukan aktivitas agama dan berdiskusi dengan orang yang dipercaya.

Lansia yang bahagia adalah yang memiliki aktivitas yang bermakna dalam kehidupannya, bukan sebagai manusia yang tidak berdaya. Desiningrum (2018: 304) mengungkapkan bahwa semakin besar

peran yang dimainkan oleh kakek-nenek, semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya Moretti (2018: 83) menjelaskan bahwa faktor psikologis mempengaruhi tingkat kebahagiaan orang dewasa yang tinggal di komunitas. Artinya kegiatan yang bermanfaat bagi diri lansia dan orang lain dapat mengurangi kesepian, yang merupakan masalah terbanyak yang dialami oleh lansia, termasuk lansia yang tinggal di panti jompo. Kesepian memberikan berbagai penderitaan bagi lansia. Idealnya, lansia menikmati hari tua dengan bahagia bersama anak dan cucu atau kerabat terdekat.

Lansia yang mengalami kesepian akan memberikan dampak negatif pada interaksi sosial. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengelola perasaan. Hutapea (2011: 71) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara emotional intelligence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia. Berdasarkan data penelitian dan kajian ahli, perlu dilakukan pelatihan pengelolaan emosi bagi lansia, agar dapat menontrol emosi dengan baik. Pengelolaan emosi dengan baik mengurangi tingkat kesepian lansia.

Secara pribadi ada beberapa usaha yang telah dilakukan oleh lansia untuk mengatasi kesepian. Berdasarkan data melalui wawancara, terungkap bahwa lansia dapat mengurangi kesepiannya dengan berbagi cerita pada teman yang dapat dipercaya. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa lansia memerlukan teman yang dapat mensupport dan berbagi cerita untuk mengurangi kesepiannya. Selain untuk mengatasi kesepian, hubungan interpersonal juga dapat menghindari depresi. Zhang (2018: 1) berpendapat bahwa depresi lazim terjadi pada lansia, untuk mengatasinya yaitu memelihara hubungan interpersonal yang baik, mengembangkan minat yang luas, dan mempertahankan gaya hidup sehat. Hampir sama dengan pendapat Xie (2017: 17) berpendapat bahwa dukungan sosial mengurangi efek terjadinya gejala depresi di kalangan orang tua. Mekanisme dukungan sosial dan intervensi psikologis positif harus dibentuk untuk melindungi orang tua dari gejala depresi. Seligman (2004:196) menyatakan bahwa hubungan sosial yang sehat dan mendalam bisa di dapat melalui keluarga, perkawinan dan persahabatan. Chunkai et al., (2019: 73) mengungkapkan bahwa lansia yang menikmati hubungan positif dengan anak-anak dan keluarga mereka, kemungkinan dapat mengurangi gejala depresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka perlu dilatihkan keterampilan sosial bagi lansia agar dapat menjaga hubungan baik dengan teman-teman yang ada di panti jompo, karena keluarga dan sahabat baru warga panti jompo adalah teman-teman yang ada di panti. Khusus bagi lansia yang tinggal di panti jompo biasanya perlu hubungan pertemanan yang erat sebagai pengganti anggota keluarga. Seligman (2004:

199) mengungkapkan bahwa teman adalah orang yang sangat dibutuhkan untuk mewujudkan kebahagiaan, oleh sebab itu persahabatan perlu dipertahankan dan dikembangkan. Terutama sekali bagi para lansia yang tinggal di panti jompo. Sayangnya masih ada warga panti yang kurang harmonis dalam bergaul. Berdasarkan observasi yang dilakukan, tak jarang sesama warga panti jompo mengalami hambatan dalam komunikasi karena masalah sepele. Hal selanjutnya yang paling bermakna bagi warga panti jompo adalah di kunjungi oleh keluarga dan family, sehingga para lansia tidak merasa sebatang kara hidup di dunia.

Masalah selanjutnya yang ditimbulkan karena lansia mengalami kesepian adalah ketidakmampuan dalam memfokuskan pikiran. Duru & Dutkun (2018: 124) menemukan bahwa terapi reminiscence dapat meningkatkan adaptasi lansia ke usia tua dan dapat meningkatkan kognitif. Terapi Reminiscence merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori (kenangan) untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Kenangan yang diingat adalah sumber dari masalah, yang tujuannya nanti dapat menyelesaikan masalah sampai ke akarnya. Silvianetri (2018: 216) menyatakan bahwa untuk dapat menyelesaikan masalah, seorang klien harus mampu mengingat kembali peristiwa dan pengalaman yang menyebabkan dia bermasalah. Jika seseorang tidak dapat mengingat sumber masalah, akan sulit untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Temuan selanjutnya yaitu usaha yang dilakukan lansia untuk menghilangkan perasaan sedih yaitu melalui kegiatan ibadah. Dengan beribadah dapat sedikit mengurangi kesepian yang dirasakan oleh lansia. Maningrum dan A'la (Bini'Matillah et al., 2018: 438) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dengan kesepian (p

value=0,000;  $r=-0,718$ ). Spiritualitas menjadi salah satu strategi koping dalam mengatasi kesepian pada lansia. Spiritualitas menjadi sumber kekuatan lansia dalam menghadapi masalah dan meningkatkan kualitas hidup, sehingga dapat mengurangi kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa pentingnya meningkatkan spiritualitas untuk mengurangi tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

Berdasarkan temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usaha yang dilakukan oleh lansia tanpa bantuan tenaga ahli untuk mengurangi kesedihan tidak terlalu memberikan dampak. Berdasarkan temuan tersebut lansia memerlukan bantuan dari ahli yang dapat secara efektif dan efisien mengurangi kesedihannya. Salah satu ahli yang dapat membantu adalah praktisi di bidang konseling atau konselor. Irman et al., (2019: 1) mengungkapkan bahwa tingkat kepuasan lansia terhadap konseling Islam tinggi, baik pada aspek proses layanan maupun pada aspek hasil konseling. Konseling Islam ini bisa digunakan untuk mengatasi berbagai problem pada lansia. melalui konseling diharapkan lansia dapat hidup mandiri dan mampu keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Konseling pada lansia ini lebih tepat melalui pendekatan Islam, agar mereka dapat menerima kehidupan tanpa penyesalan. Papalia, dkk (2009: 400) mengungkapkan bahwa lansia yang sukses dalam kehidupan akan merasakan kebermaknaan hidup dalam tataran sosial yang lebih tinggi, kekuatan yang berkembang pada lansia pada tahap ini adalah kebijaksanaan, dengan makna menerima kehidupan tanpa penyesalan, memusingkan tentang apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang seharusnya terjadi, serta lansia pada kondisi ini mampu menerima ketidak sempurnaan yang ada pada diri sendiri.

Kepada praktisi konseling untuk dapat menggunakan konseling pendekatan Islam sebagai alternatif untuk mereduksi kesepian yang dialami lansia, baik lansia yang berada di panti maupun yang tinggal bersama anggota keluarga.

## REFERENSI

Al-Qur'an

Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91.

Bini'matillah, U., Susumaningrum, A. S., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan spiritualitas dengan kesepian pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. *Digital*

## PENUTUP

Berdasarkan analisis data penelitian ditemukan tiga hal, yaitu : pertama, lansia yang mengalami kesepian menampilkan perilaku negatif dan salah suai, yang di sebabkan ketidakmampuannya untuk mengelola perasaan dan pikiran dalam merespon realita yang ada. Kedua, adanya usaha yang dilakukan lansia untuk menghilangkan kesepian, diantara yaitu melalui kegiatan ibadah dan berdiskusi dengan orang dipercaya. Ketiga, perilaku lansia yang mengalami kesepian dan usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi kesepian tersebut berimplikasi pada penerapan konseling Islam.

Hasil penelitian merekomendasikan kepada pihak panti sosial tresna werda yang ada di Indonesia untuk dapat menempatkan tenaga konselor yang memiliki keterampilan konseling pendekatan Islam.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

- Repository Universitas Jember*, 6(3), 438-445.
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1975). *Introduction to Qualitative Research Methods*. USA : A Wiley-Interscience Publication
- Desiningrum, D. R. (2018). Enfermería Clínica. *Journal Enfermería Clínica*, 28, 304–309. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30175-X](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30175-X)
- Chunkai, L., Shan, J., & Xinwen, Z. (2019). *Journal of Affective Disorders Intergenerational relationship , family social support , and depression among Chinese elderly : A structural equation modeling analysis*. 248(January), 73–80.
- Disu, T. R., Anne, N. J., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2019). Risk factors of geriatric depression among elderly Bangladeshi people: A pilot interview study. *Asian Journal of Psychiatry*, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.050>
- Duru, G., & Dutkun, M. (2018). *Complementary Therapies in Medicine The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial*. 41(September), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.018>
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Journal Psychological*, 13(2), 64–73.
- Irman., Silvianetri., & Zubaidah. (2019). Problem Lansia dan Tingkat Kepuasannya Dalam Mengikuti Konseling Islam. *Jurnal Al-Qalb*, 11(1), 1-9.
- Irman, Che Zarrina Saari, Silvianetri, Khairunnas Rajab, Muhammad Zalnu. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *Al-Ta'lim Journal*, 26(1), 1-11
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Miles, M. B. dan Huberman, A. M., 1994, *Qualitative Data Analysis*. London, Sage Publishers.
- Mokhtari, A. M., Sahraian, S., Hassanipour, S., Baseri, A., & Mirahmadizadeh, A. (2019). The epidemiology of suicide in the elderly population in Southern Iran , 2011 – 2016. *Asian Journal of Psychiatry*, 44(1), 90–94.
- Moretti, B., Alves, N., Oliveira, D., Morais, D. De, Mendes, R., Pessoa, D. P., Chagas, N. (2018). *Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community*. 74(August 2017), 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.006>
- Rashid, I., Tiwari, P., & Singh, S. (2019). Malnutrition among elderly a multifactorial condition to flourish : Evidence from a cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, (April), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2019.05.001>
- Silvianetri. (2019). Interpersonal Skill dalam Kajian Neurosains. *Alfuad Journal*, 3 (1), 74-81.
- Silvianetri. (2018). *Concept Of Thinking In Neuroscience Related To Problem Solving And Its Implications In The Field Of Counseling*. Proceeding Batusangkar International Conference III, Program Pascasarjana IAIN Batusangkar Sumatera Barat.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesepian pada Lanjut Usia: Studi tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 91-102.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Oon-arom, A., Wongpakaran, T., Sathapisit, S., & Saisavoey, N. (2019). *Suicidality in the elderly : Role of adult attachment*. 44(July), 8–12. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.014>
- Papalia, O., & Feldman, F. (2009). *Human Development*. Jakarta, Salemba Humanika.
- Xie, H., Peng, W., Yang, Y., Zhang, D., Sun, Y., Wu, M., Su, Y. (2017). PT NU SC. *Archives of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.012>
- Xu, M., Chen, R., Liu, B., Chai, Y., & Boer, D. D. (2018). PT US CR. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.008>
- Zhang, C. (2018). PT US CR. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.045>